चाहिये, पर मन इतना बलिष्ठ एव दुराग्रही हो गया है कि प्रायः बुद्धि पर भी अधिकार कर लेता है। इसी कारण मन को वश में करने के लिये योगाभ्यास का विधान है। परन्तु अर्जुन जैसे संसारी मनुष्य के लिये इस प्रकार का योगाभ्यास कभी सम्भव नहीं हो सकता। फिर आधुनिक मानव के सम्बन्ध में तो कहना ही क्या है? यहाँ वांयु की उपमा बड़ी उपयुक्त है। वेगवती वायु को वश में करना किसी के वश की बात नहीं। फिर अस्थिर मन को वश में करना तो और भी अधिक कठिन कार्य है। मन को वश में करने का सबसे सरल साधन श्रीमन्महाप्रभु की शिक्षा का पालन करते हुए पूर्ण दैन्य भाव से हरे कृष्ण महामन्त्र का संकीर्तन करना है। यह पद्धति इस प्रकार है—**स वै मनः कृष्ण पदारविन्दयोः** अर्थात् मन को पूर्ण रूप से श्रीकृष्ण में ही लगा देना चाहिये। तभी चित्त में उद्वेग करने वाला कोई दूसरा कार्य नहीं रहेगा।

श्रीभगवानुवाच।
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।३५।।

श्रीभगवान् उवाच=श्रीभगवान् ने कहा; **असंशयम्**=निःसन्देह; **महाबाहो**=हे महापराक्रमी अर्जुन; **मनः**=मन को; **दुर्निग्रहम्**=वश में करना कठिन है; **चलम्**=चंचल; **अभ्यासेन**=अभ्यास द्वारा; **तु**=किन्तु; **कौन्तेय**=हे कुन्तीपुत्र; **वैराग्येण**=अनासक्ति से; **च**=भी; **गृह्यते**=इस प्रकार वश में किया जा सकता है।

अनुवाद

श्रीभगवान् ने कहा, हे महाबाहु कुन्तीनन्दन! चंचल मन का संयम करना निःसन्देह बड़ा कठिन है; परन्तु निरन्तर अभ्यास और वैराग्य से मन वश में हो सकता है।।३५।।

तात्पर्य

श्रीभगवान् अर्जुन के इस कथन को स्वीकार करते हैं कि दुराग्रही मन को वश में करना बड़ा कठिन कार्य है। परन्तु साथ ही, उनका कहना है कि अभ्यास एवं वैराग्य द्वारा यह सम्भव हो जाता है। इस अभ्यास का स्वरूप जानना आवश्यक है। वर्तमान कलियुग में तीर्थवास, परमात्मा का ध्यान, मन तथा इन्द्रियों का निग्रह, ब्रह्मचर्य, एकान्तवास आदि कठोर विधि-विधानों का पालन नहीं हो सकता। परन्तु कृष्णभावना के अनुशीलन से मनुष्य नवधा भगवद्भक्ति के परायण हो जाता है। भक्ति में सब से पहले कृष्णकथा का श्रवण करना आता है। मन को सम्पूर्ण अनर्थों से शुद्ध करने की यह बड़ी शक्तिशाली और दिव्य विधि है। कृष्णकथा का जितना अधिक श्रवण किया जायगा, मन उतना ही अधिक प्रबुद्ध होकर श्रीकृष्ण से विमुख करने वाली वस्तुओं से अनासक्त होता जायगा। जिन कार्यों का श्रीकृष्ण से कोई सम्बन्ध नहीं, उनसे मन के अनासक्त हो जाने पर सुगमता से वैराग्य हो सकता है। वैराग्य का अर्थ है पदार्थों में अनासक्ति और भगवान् में चित्त की आसक्ति। कृष्णलीला में मन को